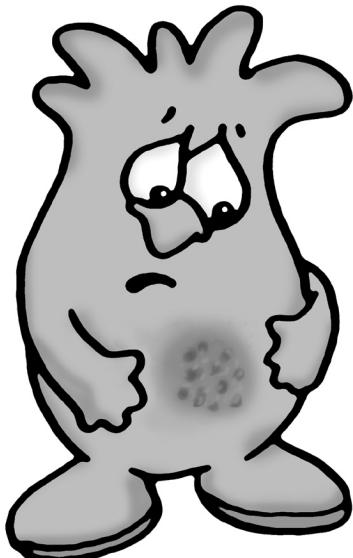

العيش بالعنقودية الذهبية المقاومة للميثيسلين

MRSA



هذا داء خطير جداً. يجب
أن أعالجه في الحال!

كيف تقاوم انتشار العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسلين

مهم

العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسلين (Methicillin)

(Resistant Staphylococcus Aureus - MRSA)

مرض معدٍ قد يمثل خطراً على حياتك إذا لم يتم علاجته. إذا كنت أنت أو أحد أفراد عائلتك مصاباً بداء العقدودية الذهبية، هناك إجراءات يجب اتخاذها الآن لتفادي انتقال المرض إلى عائلتك وأصدقائك.

لقد تم تطوير هذا الكتيب بمساعدة أشخاص مصابين بداء العقدودية الذهبية. اتبع النصائح المقدمة لك ومارس قواعد النظافة السليمة للعناية بنفسك. قد تتسبب العقدودية الذهبية في آلام جسدية وإرهاق نفسي لكن تذكر دائماً أنه بإمكانك التعامل مع هذه الآلام. يوجهك هذا الكتيب إلى طريق تمكّنك من العيش مع داء العقدودية الذهبية.

فهرس المحتويات

ما هي العنقودية الذهبية (MRSA)	
ما هي العنقودية الذهبية وما هو مدى خطورتها؟	الصفحة 2
كيف تبدو العنقودية الذهبية؟	2
كيف أصبت بالعنقودية الذهبية؟	3
هل ستبقى معي العنقودية الذهبية كامل الوقت؟	4
هل أنا معدي لغيري؟	4
هل هناك تحليل أو اختبار للعنقودية الذهبية؟	4
هل يجب أن أقوم بشيء ما عندما أزور العيادة أو المستشفى إن كنت مصاباً بالعنقودية الذهبية؟	5
معالجة العنقودية الذهبية (MRSA)	
كيف تُعالج العنقودية الذهبية؟	6
متى يجب أن أحصل على الرعاية الطبية؟	7
العناية بنفسك	
هل طريقة غسل يديّ مهمة؟	8
هل يجب أن أكون حذراً عند خسق الملابس؟	9
وأعند تنظيف البيت؟	10
كيف أغير ضماداتي؟	11
توجيهات للعناية الشخصية	13
التحكم في العنقودية الذهبية (MRSA)	
كيف أوقف انتشار العنقودية الذهبية إن كانت <u>اصابتي فاعلية</u> ؟	14
كيف أوقف انتشار العنقودية الذهبية إن كنت <u>حاملاً فعالياً</u> ؟	15
الأطفال والعنقودية الذهبية	15
الحيوانات الأليفة والعنقودية الذهبية	15
الموارد	
لائحة المشتريات	16
موقع على الإنترنت	16

ما هي العنقودية الذهبية وما هو مدى خطورتها؟

تُسمى بعض الجراثيم التي تعلق بالجلد أو داخل الأنف بالجراثيم العنقودية أو المكورة ("staph bacteria"). وعادة لا تمثل الجراثيم العنقودية خطراً كبيراً، لكنها تتسلب داخل الجسم في بعض الأحيان من خلال "مدخل" في الجلد وتتسبب عندها في المرض. وتعالج هذه الأمراض عادة باستعمال المضاد الحيوي، لكن إذا لم ينجح المضاد الحيوي في القضاء على الجرثومة العنقودية فيعني ذلك أن الجرثومة أصبحت مقاومة للمضاد الحيوي. ويُسمى هذا النوع من الجراثيم بالعنقودية الذهبية المقاومة للمياثيلين (Methicillin-Resistant Staphylococcus Aureus: MRSA).

ويمكن لأي شخص أن يصاب بالعنقودية الذهبية المقاومة للمياثيلين. ويختلف نوع الإصابة بالعنقودية الذهبية في خطورتها. قد تكون في بعض الأحيان بسيطة أو خطيرة وقد تسبب في أحيان أخرى حتى في الموت. العنقودية الذهبية مرض مُعد وقد يتسلب إلى الأشخاص عن طريق التماس الجلد. إذا كان شخص في العائلة مصاباً بداء العنقودية الذهبية فقد يتسلب المرض إلى كامل أفراد العائلة.

لقد تم اكتشاف العنقودية الذهبية في السبعينيات من القرن الماضي (1960) وكان يوجد بالأخص في المستشفيات ودور المسنين. وحدث ذلك بسبب الأدوية المضادة الحيوية التي كانت تُعطى للأفراد دون أن تكون هناك حاجة إليها ولم يكن المرضى يتذمرون الأدوية كما تُوصف لهم. وقد تم اكتشاف نوع ثانٍ من العنقودية الذهبية في التسعينيات من القرن الماضي (1990). وأصبح هذا النوع الثاني من المرض منتشرًا أكثر عند الأطفال والأشخاص البالغين دون أن تكون لديهم حالات طيبة.

كيف تبدو العنقودية الذهبية؟

غالباً ما تحدث الإصابة بالعنقودية الذهبية على مستوى الجلد. وقد تبدو هذه الإصابات مثلاً على:

- فرحة تبدو كأنها لسعة عنكبوت (بالرغم من أن لسعات العنكبوت لا تسبب العنقودية الذهبية).
- فطر أحمر اللون ومؤلم يظهر تحت الجلد (ويُسمى عادة الحب أو الدمل)
- جرح متورّم وساخن ومقيح
- نفطات ممتلئة بسائل ويُسمى عادة القوباء

من الجائز أيضاً أن تحصل الإصابة بداء العنقودية الذهبية في مناطق أخرى من الجسم مثل الدم أو الرئتين أو العينين أو البول. لكن هذه الأنواع من الإصابات نادرة بالرغم من أنها أخطر من الإصابات الأخرى. ولأن الإصابات الجلدية منتشرة أكثر فسيركز بالتالي هذا الكتيب على هذا النوع من الإصابات.

كيف أصبت بالعقودية الذهبية؟

يمكن لأي شخص أن يُصاب بالعقودية الذهبية. يمكنك أن تحصل الإصابة بنفس الطريقة التي يحصل بها الزكام مثل لمس شخص مصاب أو شيء حامل للجرثومة ثم تمس عينيك أو أنفك. ويمكن غسل اليدين عادة من الحد من العدوى بالعقودية الذهبية.

قد تعيش جرثومة العقودية الذهبية على السطوح والأجسام لمدة أشهر. لكن يمكن القضاء عليها باستعمال وسائل التطهير والنظافة المناسبة. (راجع القسم "العناية بنفسك" في الصفحة 10 لتعرف المزيد حول طرق التنظيف والتطهير).

هناك طريقتين للإصابة بالعقودية الذهبية:

1. قد تكون عندك إصابة فعالية.

تعني الإصابة الفعالية أن أعراض المرض تتتوفر فيك. وتختلف أعراض المرض حسب موقع الجراثيم. غالباً ما تكون الإصابة الفعالية على مستوى الجلد مثل الحب أو الدمل أو فرحة أو جرح متشقق.

2. أو قد تكون حاملاً للجرثومة.

إن كنت حاملاً (ناقلاً) للجرثومة فلن تبدو عليك أعراض المرض لكن تكون جرثومة العقودية الذهبية عالقة بجلدك وبأنفك. إن كنت حاملاً للجرثومة فقد يستعمل مزود خدمة الرعاية الصحية كلمة "مستعمر" (بالإنكليزية: colonized). وتعني هاتين العبارتين - "حامل" و "مستعمر" نفس الشيء.

فيما يلي بعض الأشياء التي قد تسبب في الإصابة بالعقودية الذهبية:

- لمس بقعة الجلد المصابة بالعقودية الذهبية
- استعمال أدوات شخصية لفرد مصاب بالعقودية الذهبية مثل المناشف أو مسحات الوجه والجسم أو الملابس أو المعدات الرياضية
- لمس أشياء تحتوي على جرثومة العقودية الذهبية مثل الهواتف العمومية أو مقابض الأبواب
- التواجد في أماكن مزدحمة قد تنتشر فيها الجراثيم بسرعة مثل المستشفيات ودور المسنين ودور الرعاية اليومية والمبانيات الجامعية

بالإضافة قد تزيد من إمكانية العدوى بالعقودية الذهبية إن كنت:

- تناول المضادات الحيوية كثيراً
- تناول المضادات الحيوية بدون وصفة طبية
- أو إذا لم تتابع التوجيهات الموصوفة لك عندما تتناول المضادات الحيوية مثل التوقف عن تناول الدواء مبكراً أو إذا لم تتناول الدواء بانتظام

تكون معرضاً أكثر لعدوى العقودية الذهبية إن كنت تتنعش من عملية جراحية أو من حرق أو إن كانت أنابيب عالقة بجسمك بسبب علاج طبي أو إذا شاركت شخصاً ثالثاً في استعمال الإبر.

هل سابق مصابا بالعنقودية الذهبية؟

ربما. لقد حصل العديد من الأشخاص المصابين بالعنقودية الذهبية على علاج طبي وتخلصوا من المرض. لكن في بعض الأحيان الأخرى قد يزول المرض بعد العلاج ثم يعود مرات عدة. إذا كانت العنقودية الذهبية تعود مرات عديدة فبإمكان مزود خدمة الرعاية الصحية أن يساعدك على معرفة الأسباب التي تجعل الداء يعود إليك.

بالإضافة فقد تتخلص من المرض لكن تبقى جراثيم العنقودية الذهبية عالقة بجلدك وأنفك. وهذا يعني أنك حامل (أو ناقل) للمرض. قد لا يصيبك المرض وقد لا تكون لديك أي إصابات جلدية لكنك قد تعلو غيرك بالعنقودية الذهبية. لا يُعرف إلى حد الآن لماذا يحمل بعض الأشخاص هذا الداء دون أن يُصابوا به.

هل أنا معدٌ لغيري؟

إذا كنت تشكو من إصابة جلدية فاعالية فإنك معدٌ لغيرك. إذا لم يمس شخص ما موقع الإصابة أو لم يمس شيئاً (مثل المنشفة) قد يمس دوره موقع إصابتك فبإمكان عدوى العنقودية الذهبية أن تتسرب إلى ذلك الشخص.

إن كنت حاملاً للعنقودية الذهبية فيعني ذلك أن الجراثيم لا زالت عالقة بجلدك وبأنفك. إن لم تغسل يديك جيداً فإن الجرثومة قد تنتقل إلى غيرك عبر الأشياء التي تلمسها بيديك أو تستعملها. وتوجد العنقودية الذهبية في السائل الذي يأتي من أنفك أو من فمك عندما تسعل أو تعطس.

تذكر، أنه بإمكانك أن تعيدي أفراد عائلتك وأصدقائك وغيرهم إن كنت مصاباً بالعنقودية الذهبية أو حاملاً للجرثومة وقد تعيدي حتى الحيوانات الأهلية. وأفضل طريقة لتفادي انتشار العنقودية الذهبية تمثل في غسل يديك وعدم التماس بالغير.

هل هناك تحليل أو اختبار للعنقودية الذهبية؟

لن يتم عادة فحشك بسبب العنقودية الذهبية إلا إن كنت تشكو من إصابة فاعالية. إن كنت تشكو من إصابة جلدية فبإمكان مزود خدمة الرعاية الصحية أن يأخذ عينة من السائل. وسيسمى ذلك الإجراء أخذ زراعة. سيقوم المخبر عند ذلك بفحص الجرثومة واختبارها لتحديد أفضل مضاد حيوي يمكن تناوله.

إذا كانت إصابتك بالعنقودية الذهبية تعود باستمرار فبإمكان مزود خدمة الرعاية الصحية أن يفحشك أنت أو أفراد عائلتك لتحديد الشخص الحامل للجرثومة. وفي هذه الحالة يقوم مزود الخدمة بأخذ عينة زريعية من الأنف حيث توجد العنقودية الذهبية في أغلب الأحيان.

هل يجب أن أقوم بشيء ما عندما أزور العيادة أو المستشفى إن كنت مصاباً بالعنقودية الذهبية؟



هل سأحتاج إلى ارتداء قناع؟
قد يرتدي مزود خدمة الرعاية
الصحية قناعاً أو يطلب منك ارتداء
قناع أثناء زيارتك.

أخبر جميع مزودي خدمات الرعاية الصحية
التي تتلقاها إذا تعرّضت في وقت ما إلى
العنقودية الذهبية أو إذا كنت حاملاً للجرثومة.
سيغسلون أيديهم وقد يرتدون قفازات عندما
يفحصونك. بالإضافة قد يرتدون أيضاً
رداء يغطي الملابس حتى لا تعلق الجراثيم
بملابسهم. إن كنت تسعّل فقد يرتدون أيضاً
قناعاً أو يطلبون منك أن ترتدي قناعاً.
سيرتدون دائماً قفازاً لفحص أو معالجة جرح.

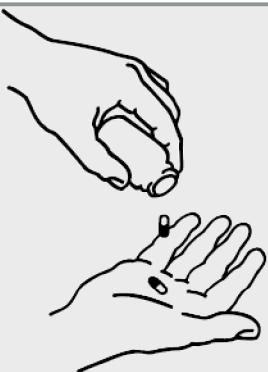
إذا كنت مقيماً بالمستشفى أو بدار للمسنين
فقد توضع علامة احتياط خاص ("سمى
بالإنكليزية "Special Precautions") على
باب غرفتك. تنبه علامة الاحتياط الممرضين
والموظفين إلى استعمال الحذر لتفادي انتشار
العنقودية الذهبية. قد يطلب من يزورك عدم
لمس الجلد المصابة واتخاذ بعض الإجراءات
الاحتياطية الأخرى.

كيف تُعالج العقدية الذهبية؟

يجب أن تُعالج العقدية الذهبية من طرف مزود خدمة الرعاية الصحية. إنه من المهم اتباع التعليمات التي يُقدمها مزود الرعاية الصحية للعلاج.

إذا لم تكن إصابتك فعالية، فقد يقوم مزود الرعاية الصحية بفحوص واختبارات لتحديد ما إذا كنت حاملاً لجرثومة العقدية الذهبية أم لا. إن كنت حاملاً لجرثومة العقدية الذهبية، فقد يقرر مزود خدمة الرعاية الصحية أن:

- لا ينصح أي إجراء لأنك قد تتخلص من الجرثومة بدون علاج
- يخضع من نسبة الجراثيم العالقة بجلدك



إذا أعطاك مزود خدمة الرعاية الصحية مضادات حيوية:

تناولها تماماً كما وصفها لك. لا تتوقف عن تناول الدواء قبل الوقت المحدد حتى وإن شعرت براحة أكثر. إن آخر الحبات هي التي تنتهي على أقوى الجراثيم.

إن كانت لديك إصابة فاعلية بالعقدية الذهبية فقد يقرر مزود خدمة الرعاية الصحية بوالدوا أو أكثر من العلاجات التالية:

1. نزح الإصابة
2. إعطاء المضادات الحيوية
3. التخفيض من نسبة الجراثيم العالقة بجلدك

1. نزح الإصابة

لا تقوم بذلك بنفسك. إن عصر إصابة جلدية أو لكرها يمثل خطورة فاتحة لأن الضغط قد يتسبب في دفع الجرثومة أعمق داخل الجلد ويجعل الإصابة أسوأ. يجب أن يقوم مزود الرعاية الصحية بنزح الإصابة.

سيقوم مزود الرعاية الصحية بفتح الجرح ونزحه. بعد نزح الإصابة، يجب تغطية الجرح إلى أن يبرأ. قد يتطلب منك مزود الرعاية الصحية في بعض الأحيان أن تعود لفحصك أو لتغيير الضمادة. ويقوم بذلك ليتأكد من شفائك. قد تبراً بعض الإصابات الجلدية بعد أن يقوم مزود الرعاية الصحية بنزح الفرج. قد لا تحتاج إلى مضاد حيوي.

2. إعطاء المضادات الحيوية

العنقودية الذهبية مقاومة للمضادات الحيوية وبالتالي من الصعب معالجتها. لكن هناك بعض المضادات الحيوية التي من شأنها أن تعالج العنقودية الذهبية والتخلص من الإصابة. قد يأخذ مزود خدمة الرعاية الصحية زراعة من إصابتك ويطلب من المخبر فحص الجراثيم لتحديد أفضل مضاد حيوي لمعالجتك. إذا أعطيك مزود الرعاية الصحية مضادات حيوية تناولها كما وصفت لك. لا تتوقف عن تناول الدواء قبل الوقت المحدد حتى وإن شعرت براحة أكثر. إن آخر الحبات هي التي تقضي على أقوى الجراثيم. لا تتناول أبداً مضادات حيوية دون وصفة من مزود خدمة الرعاية الصحية.

3. التخفيض من نسبة الجراثيم العالقة بجلدك أو بأنفك

قد يوقف هذا العلاج انتشار العنقودية الذهبية إن كانت إصابتك فعالية أو كنت حاملاً للجرثومة.

ولتخفيف نسبة الجراثيم العالقة بجلدك فقد يطلب منك مزود خدمة الرعاية الصحية ولمدة قصيرة فقط أن:

- تستحم يومياً باستعمال صابون مضاد حيوي
- يصف لك حبات مضادة حيوية
- يصف لك مرهماً مضاداً حيوياً تستعمله في أنفك خلال أيام متعددة

تعليمات لاستعمال المرهم في أنفك

1. ضع مقداراً ضئيلاً (ربع بوصة) من المرهم على قطيلية من القطن
2. أدخل القطيلية إلى أقصى حد ممكن في أنفك
3. ثم قم بحک القطيلية بلطف داخل ثقب الأنف الأول
4. أعد نفس العملية مع الثقب الثاني واستعمل قطيلية جديدة
5. تخلص من القطيلتين
6. وأغسل يديك

متى يجب أن أحصل على الرعاية الطبية؟

- إذا بدت عليك أعراض جديدة أثناء العلاج أو بعده بسبب إصابة جدية بالعنقودية الذهبية
- إذا لم تتحسن حالة الإصابة
- إذا أصبحت الإصابة أسوأ
- إذا عادت الإصابة مرة أخرى

حافظ على نظافتك لتخفيض عدد الجراثيم العالقة بجلدك. أغسل يديك بانتظام واستحم يومياً. إن غسل اليدين هو أفضل طريقة لوقف انتشار جراثيم العنقودية الذهبية.

أغسل يديك دائمًا وبعناية فائقه:

- قبل طهي الطعام أو الأكل أو الشرب
- قبل وبعد لمس عينيك أو أنفك أو فمك أو أعضاء التناسل أو قرحة أو الحب أو الدمل أو العد (حب الشباب) أو الطفح
- قبل وبعد تغيير الصمامات
- قبل وبعد التدخين
- قبل وبعد مخط أنفك
- بعد لمس البول والبراز وسوائل الجسم - ويتضمن ذلك الأشياء التي تمسها السائل مثل البطانيات والملاعات
- بعد تنظيف غرفة الاستحمام وتغيير الأغطية والغسيل
- بعد الذهاب إلى الحمام (المرحاض)
- بعد السعال أو العطس
- بعد لمس أشياء يلمسها أشخاص آخرون مثل الهواتف ومقابض الأبواب والكاروات (عربات التسوق)

هل طريقة غسل يديّ مهمّة؟

نعم، يجب أن تغسل يديك بعناية فائقة للتخلص من الجراثيم. بالإضافة يمكنك أن تعرّي الأشخاص الذين تعيش معهم بالعنقودية الذهبية إذا شاركتهم في المناشف. تأكد من استعمال منشفة خاصة بك لتجفيف يديك.

- هذه هي طريقة غسل اليدين التي يوصي بها مزودو خدمة الرعاية الصحية.
- بلل يديك أولاً باستعمال الماء الجاري من الحنفية.
- استعمل الصابون وأفرك يديك لمدة 15 ثانية على الأقل وأفرك بين الأصابع وحول الأظافر.
- وأغسل يديك بالماء الدافئ من الحنفية.
- ثم قم بجف يديك باستعمال منشفة من الورق أو منشفتك الخاصة.
- أغلق الحنفية باستعمال منشفة من الورق أو منشفة أخرى (تنذر أن يديك كانتا وسخة عندما فتحت الحنفية).
- ألق منشفة الورق في كيس النفايات.
- إذا كنت تستعمل منشفة عاديّة لا تشارك فيها أي شخص آخر وأغسلها بانتظام.

أسأل مزود خدمة الرعاية الصحية عن أفضل صابون يمكنك استعماله. إذا لم يكن الصابون والماء متوفران، استعمل مطهرا كحولي لليدين بإمكانك شرائه في أي محل. سيقضي مطهر اليدين الكحولي على الجراثيم أثناء 15 ثانية بعد أن تفرك يديك به. يجب أن تكون يديك نظيفتين حتى يعطي المطهر نتيجة. لا تستعمل مطهر اليدين لتنظيف السطوح والأشياء. اشتري مطهرا يحتوي على الأقل على 60% من الكحول.

هل يجب أن أكون حذرا عند غسل الملابس؟

نعم. بإمكان الملابس الوسخة والبطانيات أن تنقل جراثيم العنقودية الذهبية.



كم من مرة يجب أن أغير الملابس والملاءات؟

• غير الملابس والمناشف بانتظام

• غير ملابسك يوميا

• لا تضع الملابس الوسخة والملابس التي ارتديها في الخزانة أو في الدرج إلى أن تغسلها

- عندما تقوم بجمع الملابس الوسخة للغسيل أو تبديل الأغطية، حافظ عليها بعيدا عن جسمك وملابسك. سيمعن ذلك جراثيم من الانتقال إلى ملابسك.
- ارتد قفازات يمكن التخلص منها للمس الغسيل الوسخ بالسوائل الجسدية مثل القيح الناتج عن جرح أو البول أو البراز. ضع الغسيل في الحين في الغسالة أو في كيس من البلاستيك إلى أن يحين موعد الغسيل.
- استعمل الماء الدافئ أو الساخن عند الغسيل. استعمل مادة تقصير إذا أمكن ذلك.
- جفف الغسيل في آلة تجفيف على دورة دافئة أو ساخنة وتتأكد من أن الملابس جافة تماما.
- أغسل يديك بعد لمس الملاءات أو الملابس الوسخة وقبل لمس الغسيل النظيف حتى وإن ارتدت قفازا.
- تخلص من القفازات بعد نزعها. لا تستعمل القفاز مرة ثانية.

وعند تنظيف البيت؟

استعمل مطهر لتنظيف السطوح. ركز خاصة على الأشياء التي يتم لمسها بانتظام - مثل مفاتيح النور ومقابض الأبواب والهواتف والمرحاض وأحواض العسيلي وأحواض الاستحمام والمنضد في المطبخ والهواتف الخلوية والمنبهات ولوحة المفاتيح للكمبيوتر. امسح السطح أو الشيء بالمطهر وأتركه يجف. إذا لمس سائل من الجسم أو القيح أحد السطوح فيجب أن تقوم بما يلي:

1. ارتد قفازات يمكنك التخلص منها.
2. امسح السوائل باستعمال منشفة من الورق.
3. ألق بمنشفة الورق في كيس النفايات.
4. نطف السطح بعنابة واستعمل مطهراً ومنشفة من الورق.
5. ألق بمنشفة الورق في كيس النفايات.
6. ثم امسح السطح مرة ثانية بالمطهر وأتركه يجف لمدة 30 ثانية على الأقل.
7. ألق بمنشفة الورق في كيس النفايات.
8. انزع القفاز وألق به في كيس النفايات.
9. أغسل يديك أو استعمل مطهراً كحولي.

مواد التطهير التي يمكن استعمالها

- استعمل أي منظف يمكنك شرائه في المحل الذي يحتوي على كلمة "منظف" (disinfectant). تأكد من قراءة الملصقة واتبع التعليمات.

- قم بمزج مادة تقصير مبيض بالماء واستعملها للتطهير: استعمل ملء ملعقة طاولة من مادة التقصير في ربع جalon من الماء وضع محلول في قنينة للرش وأكتب عليها " محلول مُصر"

- (bleach solution). غير محتوى القنينة في كل مرة تزيد استعمالها لأن مادة التقصير تتبخر من الماء ويصبح محلول أقل فعالية. لا تمزج أبداً مواد التقصير بمواد مطهرة أخرى وخاصة ماء النشادر (الأمونيا). احفظ محلول

كم من مرة يجب أن أنظف؟
قد تعيش جرثومة العنفودية الذهبية على السطوح لمدة العديد من الأيام والأشهر. من الهام جداً التنظيف بالانتظام. نظف يومياً الأشياء والسطح التي تلمسها كثيراً.



التقصير بعيداً عن الأطفال ولا تضعه في قنينة تشبه قنوات المشروبات لكي تتجنب شربه عن طريق الخطأ.

كيف أغير ضماداتي؟

3. قم بإزالة
الضمادة
القيمة.



1. أخلص يديك جيدا
بالصابون والماء
الدافئ.



4. ضع الضمادة المستعملة في
كيس من البلاستيك. إنزع
القفاز وضعيه في كيس
البلاستيك أيضا.



2. ارتد قفازات
يمكنك
التخلص
منها.

5. أخلص يديك وجفهما.

كيف أغير ضماداتي؟ (تابع)



8. انزع القفاز الثاني وضعه في كيس البلاستيك.أغلق الكيس بإحكام ووضعه في كيس النفايات.



6. ارتد قفازا جديدا ونظيفا.



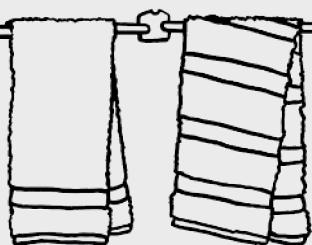
9. أغسل يديك وجفونهما.



7. ضع الضمادة الجديدة على القرح.
إذا كان لديك القرح مفتوح يتسرّب منه سائل، ضع ضمادات إضافية حتى لا يتسرّب السائل عبر الضمادة.

توجيهات للعناية الشخصية

- أغسل يديك بانتظام.
- خذ معك جل كحولي حتى تتمكن من تطهير يديك إذا لم يتوفّر الصابون والماء.
- ضع منديلًا من الورق أمام أنفك وفمك عندما تسعل أو تعطس. أرم المنديل في سلة المهملات وأغسل يديك.
- استحم كل يوم. سيساعد ذلك على التخفيف من نسبة الجراثيم العالقة بجلدك.
- حافظ على تقصير أظافرك حتى لا تنمو الجراثيم على أظافرك وتحتها.
- غير الملابس والمناشف بانتظام.
- غير ملابسك يومياً وأغسلها قبل أن ترتديها مرة ثانية.
- لا تشارك غيرك في المناشف وأمواس الحلاقة وفرشات الأسنان والأغراض الشخصية الأخرى.
- اعتن بجلدك. تذكر أن العنقودية الذهبية تعقد بجلدك. وقد يمكن للجرثوم أن تمر عبر أي شق أو جرح في الجلد وتتسبب في المرض. إذا أصبحت بجرح أو بكشط نظفه في الحين بالماء والصابون وضع ضمادة على الجرح.



لا تشارك غيرك في
المناشف.

استعمل منشفة خاصة بك. ضع عليها علامة أو احتفظ بها في مكان مختلف حتى لا يستعملها غيرك.

- أخبر مزود خدمة الرعاية الصحية بأنك تعرضت للعنقودية الذهبية في الماضي.
- إذا كنت تشنقل في بيئه تقدم الرعاية الصحية للغير، فيجب أن تكون حذرا في عملك. تحدث إلى رب العمل عن ذلك.

كيف أوقف انتشار العقودية الذهبية إن كانت إصابتي فاعلية؟

- اتبع التعليمات الموجودة في "توجيهات للعناية الشخصية" في الصفحة 13.
- لا تصر أو تلكر الجراح.
- لا تلمس الجراح خاصة الجراح التي لا يمكن تنظيفها بضمادة أو تنظيفها بالثياب مثل الجراح على مستوى الوجه. إذا لمست جرحاً أغسل يديك في الحين.
- غط أي جرح مفتوح بضمادة. اتبع الخطوات المدونة في "كيف أغير ضمادتي؟" في الصفحة 11. أغسل يديك في الحين بعد أن تتضاع الضمادة.
- إذا كان لديك جرح مفتوح يتسرّب منه سائل، ضع ضمادات إضافية حتى لا يتسرّب السائل عبر الضمادة. كن حذراً حتى لا يلمس السائل أو القبّح أي سطح أو أي شخص آخر.
- ارتد ثياباً تنظفي الضمادات والجروح إن أمكن ذلك.
- كن حذراً خاصة عندما تكون على مقربة من الأشخاص الذين يشكّون من نظام مناعة ضعيف مثل الأطفال الرضع والمسنّين أو أي شخص يشكّو من مرض مزمن. إذا أصيب أحدهم بالعقودية الذهبية فقد يتسبّب ذلك في مرض خطير.
- كن حذراً عندما تكون على مقربة من شخص يشكّو من التهاب جلدي مثل الأكزيما أو من تعرض حديثاً لعملية جراحية. يكون هؤلاء الأشخاص عرضة أكثر من غيرهم للعدوى.
- إن كانت العقودية الذهبية في بولك أو في برازك فطهر الحمام والمرحاض جيداً. إذا كان هناك من يتعامل مع بولك أو برازك (شخص يساعدك) فيجب أن يرتدي قفازاً ويفغسل يديه جيداً في كل مرة.



- لا تشارك في الألعاب الرياضية التي تتطلّب التلامس والاحتكاك بغيرك إلى أن تشفى جروحك (قد يتسبّب العرق في انحلال الضمادة ويعود إلى التلامس بالمعدات وبغيرك من الأشخاص).
- لا تذهب إلى قاعات التمارين الرياضي العمومية والحمامات البخارية والحمامات الساخنة أو العمومية أو المسابح إلى أن تشفى جراحك.
- لا تراود قاعات التجميل لتسوية أظافرك أو لتلديك جسمك أو قص شعرك إلى أن تشفى جراحك.

كيف أوقف انتشار العنقودية الذهبية إن كنت حاملاً فعالياً؟

- اتبع التعليمات الموجودة في "توجيهات للعناية الشخصية" في الصفحة 13.
- إذا كنت تراود قاعة تمرين رياضي قم بتطهير جميع المعدات والأجهزة بعد أن تستعملها. هذه سياسات عادلة تتواхداها قاعات الرياضة ويجب على قاعة الرياضة أن توفر المطهر.
- استحم جيداً واستعمل الصابون قبل وبعد استعمال الحمام البخاري العمومي أو الحمام الساخن أو المسبح.
- استحم في الحين بعد المشاركة في الرياضة أو التمرين في القاعة الرياضية.
- استحم قبل أن يكون هناك أي تلامس بين جلدك وجلد شخص ثانٍ. يخضع الاستحمام من نسبة الجراثيم العالقة بجلدك ويقلل من إمكانية انتقال الجراثيم إلى شخص ثانٍ.

الأطفال والعنقودية الذهبية

إن كنت مصاباً بالعنقودية الذهبية ولديك أطفال (أو هناك اتصال بينك وبين أطفال) فإيمانك التفاعل معهم، وأفضل طريقة لتفادي انتشار العنقودية الذهبية تتمثل في غسل يديك وعدم التلامس مع الأطفال. اتبع التعليمات الموجودة في "توجيهات للعناية الشخصية" خاصة إذا كان هناك أطفال على مقربة. تأكد من الأطفال يغسلون أيديهم أيضاً.

إذا كان طفلك في عائلتك مصاباً بالعنقودية الذهبية فعلمه كيف يتعامل مع مرض معد. من الجائز أن يحتك طفلك ويلمس أطفالاً آخرين. ضع خطة مع مزود خدمة الحضانة أو روض الأطفال للتقليل من خطورة انتشار العنقودية الذهبية وانتقالها إلى الأطفال الآخرين إذا كان طفلك في روض الأطفال أو في دور الحضانة. ضع خطة مع مرمرة المدرسة إذا كان طفلك في المدرسة.

الحيوانات الأهلية والعنقودية الذهبية

قد تصاب أيضاً الحيوانات الأليفة مثل الكلاب والقطط بالعنقودية الذهبية. وبالإمكان أن تكون الحيوانات حاملاً فعالياً سواء للجرثومة أو للمرض. إذا كانت العنقودية الذهبية تعود إليك باستمرار، أو إذا لاحظت أي إصابة جلدية لأحد حيواناتك، تحدث إلى الطبيب البيطري حول فحص الحيوان وإجراء اختبارات عليه. بالإمكان معالجة الحيوانات المصابة بالعنقودية الذهبية. ليس عليك أن تتخلص من الحيوان.

إذا تم تشخيص المرض عند حيوانك فعندما ستنطبق التعليمات الموجودة في "توجيهات للعناية الشخصية" في الصفحة 13 على الحيوان أيضاً. لا تتمس جروح الحيوان أو المناطق المصابة وتتأكد من ارتداء قفاز عندما تغير الضمادات. لا ترك الأطفال على مقربة من الحيوان إلى أن تشفى جراحه.

لائحة المشتريات

توجد هذه الأغراض في أغلب المحلات والدكاكين.

- قفازات قابلة للتخلص بعد الاستعمال
- مناديل (كلينكس)
- مُطهر معقم كحولي لليدين
- صابون مضاد حيوي (إذا نصحك مزود خدمة الرعاية الصحية بذلك)
- مادة تنظيف مبيدة للجراثيم
- مادة تقصير
- أكياس النفايات من البلاستيك

موقع على الإنترنت

مراكز مراقبة الأمراض والوقاية منها

(Centers for Disease Control and Prevention)

www.cdc.gov/ncidod/dhqp/ar_mrsa_ca.html

مصلحة الصحة بولاية واشنطن (Washington State Department of Health)

www.doh.wa.gov/topics/antibiotics/MRSA.htm

www.doh.wa.gov/topics/antibiotics/MRSA.htm بالإسبانية:

مصلحة الصحة المحلية

انظر في دليل الهاتف لتجد الرقم المطلوب أو زر الموقع التالي على الإنترنت:

www.doh.wa.gov/LHJMap/LHJMap.htm

نشكر المؤسسات التالية على المساعدة التي قدموها لنا:

الأفراد الذين شاركوا في مجموعات التركيز

(Franciscan Health System) النظام الصحي الفرنسيسكاني

(Group Health Cooperative) التعاونية الصحية الجماعية

(MultiCare Health System) النظام الصحي متعدد الرعاية

فريق المهام المقاومة لمضادات الجراثيم بمقاطعة بيرس

(Pierce County Antimicrobial Resistance Task Force)

مصلحة الصحة بمقاطعة سبوكان

(Spokane County Health Department)

مصلحة الصحة بمقاطعة تاكوما- بيرس

(Tacoma-Pierce County Health Department)

مصلحة الصحة بولاية واشنطن. مكتب ترويج الصحة

ما يجب أن تتذكره فيما يتعلق بداء العنقودية الذهبية:

1. أحسن يديك بانتظام.
2. اعتن بنفسك: تناول الطعام المناسب وقم بالتمارين الرياضية وتوقف عن التدخين وتفاد الإلهاق.
3. اعتن بجلدك.
4. قم بتغطية الإصابات والتلوثات الجلدية حتى لا تundo غيرك بداء العنقودية الذهبية.
5. تحدث إلى مزود خدمة الرعاية الصحية إن كانت لديك أسئلة أو عن ما يشغلك.



DOH Pub 130-050 Arabic



April 2009





Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) provides print-ready files (PDFs) of health education materials. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team